



日	献立名	牛乳	赤の仲間 体を作るもとなる	黄の仲間 エネルギーのもとなる	緑の仲間 体の調子を整えるもとなる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	なすいりミートソーススパゲッティ キャベツとコーンのサラダ		牛乳, 鶏肉, 豚肉, 大豆, 粉チーズ, わかめ	スパゲッティ, 油, パン粉, 三温糖	しょうが, にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマト, グリンピース, なす, だいこん, キャベツ, とうもろこし	590 kcal 27.1 g 20.0 g 2.0 g
3 木	じゅうろっこごはん あげはるまき くきわかめのかふうサラダ ちゅうかスープ		牛乳, 豚肉, くきわかめ, ベーコン	米, 十六穀米, 油, はるさめ, かたくり粉, 春巻きの皮, 三温糖, 白いりごま	しょうが, たけのこ, 干し椎茸, 玉ねぎ, ねぎ, にら, もやし, にんじん, きゅうり, とうもろこし, はくさい, こまつな	560 kcal 19.4 g 19.1 g 2.0 g
4 金	きびごはん シルバーのパンこやき ひじきとこんさいのサラダ むらくもじる		牛乳, シルバー, 干ひじき, 大豆, 木綿豆腐, たまご	米, きび, ノンエッグマヨネーズ, パン粉, 油, 三温糖, 白いりごま, かたくり粉	にんじん, れんこん, とうもろこし, きゅうり, 玉ねぎ, レモン, こまつな	556 kcal 27.6 g 18.8 g 2.1 g
7 月	ビビンバ しょうがええ フルーツヨーグルト		牛乳, 豚肉, 油揚げ, 米みそ, ヨーグルト	米, 麦, 白いりごま, 油, 三温糖, すりごま	しょうが, にんにく, 干し椎茸, たけのこ, ねぎ, にんじん, もやし, こまつな, キャベツ, 温州蜜柑, もも, りんご	549 kcal 18.8 g 17.5 g 1.2 g
8 火	ミルクパン ホキのプロパンスふうソース リヨネーズポテト ペイザンヌスープ		ジョア, ホキ, ウィンナー, ボンレスハム	ミルクパン, かたくり粉, 小麦粉, 油, 三温糖, じゃがいも, バター	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, トマト, しょうが, にんじん, キャベツ, こまつな	542 kcal 24.1 g 17.2 g 2.5 g
9 水	じゃこわかめごはん ますのごまみそやき きっかあえ のっぺいじる		牛乳, 炊き込みわかめ, ちりめんじゃこ, ます, 米みそ, 豚肉, 生揚げ	米, 麦, 上白糖, ねりごま, すりごま, 油, 板こんにゃく, かたくり粉	しょうが, キャベツ, もやし, こまつな, 菊のり, はくさい, にんじん, ねぎ	593 kcal 29.8 g 18.6 g 2.2 g
10 木	チンジャオロースどん だいずとじゃこのかりかりあげ ちゅうかあえ		牛乳, 豚肉, 大豆, ひよこまめ, いりこ	米, 麦, 油, 三温糖, かたくり粉, ラー油, さつまいも, 白いりごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, 青ピーマン, だいこん, きゅうり	553 kcal 21.9 g 16.8 g 1.7 g
11 金	とりめし だいずのこふきいも ごまあえ とうふのすましじる		牛乳, 鶏肉, ちりめんじゃこ, あおのり, 大豆, こんぶ, 木綿豆腐	米, 麦, 油, 三温糖, じゃがいも, すりごま	ごぼう, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, グリンピース, こまつな, キャベツ, もやし, とうもろこし, えのきたけ, 玉ねぎ, ねぎ	546 kcal 24.2 g 15.8 g 2.2 g
15 火	ガーリックライス ひじきとあおだいずのマリネ タイピーエン		牛乳, ベーコン, 干ひじき, 青大豆, 豚肉, 板なしかまぼこ, うずら卵, おきえび, イカ短冊	米, 麦, バター, 油, 三温糖, 緑豆はるさめ	にんにく, えのきたけ, 玉ねぎ, とうもろこし, 赤ピーマン, きゅうり, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, はくさい, こまつな	560 kcal 22.6 g 19.1 g 2.3 g
16 水	マーボーはるさめどん ちゅうかふうコーンスープ くだもの		牛乳, 豚肉, 米みそ, 絹ごし豆腐, たまご	米, 麦, 油, 砂糖, かたくり粉, 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, エリンギ, にら, とうもろこし, 日本なし	573 kcal 20.6 g 16.5 g 2.3 g
17 木	むぎごはん やきししゃも じゃがいものナムル キムチどうふ		牛乳, ししゃも, 豚肉, 米みそ, 木綿豆腐	米, 麦, じゃがいも, 油, 三温糖, 白いりごま, かたくり粉	もやし, にんじん, きゅうり, えのきたけ, はくさい, チンゲンツアイ, ねぎ, にら	566 kcal 25.1 g 20.1 g 1.7 g
18 金	コロコロこんさいガッパオライス こまつなレモンサラダ じゃがあげカレーふうみ		牛乳, 鶏肉, まぐろ, わかめ	米, 油, さつまいも, かたくり粉, 三温糖, じゃがいも, 上白糖	にんにく, 玉ねぎ, れんこん, 赤パプリカ, 黄パプリカ, おきえだまめ, にんじん, キャベツ, こまつな, レモン	630 kcal 25.4 g 19.7 g 1.5 g
24 木	むぎごはん ごもくたまごやき ごもくきんぴら みそじる		牛乳, ちりめんじゃこ, たまご, くきわかめ, さつまいも, 大豆, 油揚げ, 絹ごし豆腐, 米みそ, 生わかめ	米, 麦, 油, 三温糖, つきこん, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, グリンピース, ごぼう, たけのこ, ねぎ	550 kcal 23.7 g 17.8 g 2.7 g
25 金	きつねうどん ちくわのいそずあげ やさいのあまぜあえ おつきみだんご		牛乳, こんぶ, 鶏肉, 板なしかまぼこ, 油揚げ, 焼き竹輪, あおのり, 米みそ, 絹ごし豆腐	冷凍うどん, 三温糖, 油, 米粉, 小麦粉, 白玉粉, 上新粉, 水あめ, かたくり粉	玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり	577 kcal 23.9 g 20.4 g 2.6 g
28 月	むぎごはん のりのつくだに もやしのごまあえ トマトとオクラのにくじゃが くだもの		牛乳, 焼きのり, 豚肉, かつお厚削り	米, 麦, 三温糖, 水あめ, 油, 白すりごま, つきこん, じゃがいも, きび糖	もやし, きゅうり, にんじん, こまつな, とうもろこし, しょうが, 玉ねぎ, トマト, オクラ, プルーン	570 kcal 19.2 g 14.1 g 1.7 g
29 火	ゆかりごはん いかのこうみやき きりぼしだいこんサラダ とんじる		牛乳, いか, わかめ, 豚肉, こんぶ, 絹ごし豆腐, 米みそ	米, 麦, 油, 三温糖, 白いりごま, すりごま, 板こんにゃく, じゃがいも	にんにく, ねぎ, 切干しだいこん, きゅうり, にんじん, ごぼう, だいこん	534 kcal 25.8 g 15.1 g 2.4 g
30 水	なつやさいドライカレー じゃこわかめサラダ		牛乳, 豚肉, 大豆, ピザ用チーズ, わかめ, ちりめんじゃこ	米, 麦, 油, パン粉, 三温糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, トマト, なす, 青ピーマン, だいこん, もやし, きゅうり	554 kcal 22.8 g 18.5 g 2.2 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

★引き続きマスクの持参にご協力お願いいたします★

給食の際にマスクがないお子様が多く、学校のマスクが不足しています。当番以外も配膳時に毎日マスクを使用します。

給食袋にマスクを入れ、ランドセルにも予備のマスクをご準備ください。ご協力よろしくお願いいたします。

